علاج ضيق الصدر كما جاء في القرآن

د. فوزية بنت سعيد شعوان آل مدعث
أستاذ مساعد تخصص التفسير وعلوم القرآن
جامعة الملك عبدالعزيز
كلية الآداب والعلوم الإنسانية – فرع الفيصلية
قسم الشريعة والدراسات الإسلامية

من 991 إلى 1020

المقدمة

عني القرآن الكريم بجوانب حياة الإنسان المتعددة ، وكان له منهج فريد في تناول القضايا المتعددة ولما كان القلب وموطنه الصدر له أهمية في جناب الإيمان ففي الحديث الصحيح "ألا وإنَّ في الجسد مضغةً، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب" رواه الشيخان ، ولن ذلك الصدر قد يعتريه أحوال تصرفه عن تمام الصحة مع كونه المحرك والدافع الأول للأعمال ومن تلك العوارض ما قد يعتريه من ضيق ، لذا أحببت التعريج على منهج القرآن الكريم في علاج ضيق الصدر مستوعبة الآيات الكريمة التي جاءت في هذا المعنى والأحاديث الشريفة قدر المستطاع ، مع التوسع في وسائل العلاج والتطرق للموضوع من نواحٍ عدة لم أجدها في أبحاث أخرى ، كبحث مفهوم الضيق في القرآن د. عامر الكبيسي ، وبحث آيات ضيق الصدر وانشراحه في القرآن دراسة موضوعية د.محمد مدلول ، فكل منا تطرق للموضوع من زاوية مختلفة مع كوني اهتممت بذكر الأسباب والعلاج بتوسع ليس في هذين البحثين .

وقد اشتمل هذا البحث على مقدمة ، وثلاثة مباحث مذيلة بالخاتمة ،وهي المقدمة :

المبحث الأول : التعريف بالعلاج و بضيق الصدر ومصطلحات ذات صلة

المطلب الأول : التعريف بالعلاج و بضيق الصدر لغة واصطلاحاً .

المطلب الثاني : مصطلحات ذات صلة.

المبحث الثاني : أسباب ضيق الصدر ، وفيه ستة مطالب :

المطلب الأول : الإعراض عن اللّه تعالى و الغفلة عن ذكره

المطلب الثاني : تسلط الشيطان ووسوسته بفعل المعاصي والإصرار على الذنوب

المطلب الثالث: أمراض القلب من تعلّق بغير الله تعالى ومحبة سواه أو غل وحسد

المطلب الرابع : ضعف اليقين والتشاؤم

المطلب الخامس : ظلم الناس وإيذائهم

المطلب السادس : مواجهة مالا طاقة للإنسان به

المبحث الثالث : علاج ضيق الصدر كما جاء في القرآن

المطلب الأول : التسلح بالتوحيد والعلم وحسن الظن بالله وقوة التوكل عليه والتفاؤل

المطلب الثاني : مدافعة وساوس الشيطان والهموم بالتسبيح والصلاة والمداومة على العبادة

المطلب الثالث : الصبر على المكاره والتوازن في الانفعال .

المطلب الرابع : الإحسان إلى الخلق والانشغال بالآخرة

المطلب الخامس : التداوي من الأمراض العضوية المسببة للضيق

ثم الخاتمة .

المبحث الأول : التعريف بالعلاج و بضيق الصدر ومصطلحات ذات صلة

المطلب الأول : التعريف بالعلاج و بضيق الصدر لغة واصطلاحًا .

يدور معنى العلاج في اللغة حول معاني التمرس والمزاولة والمدافعة ويحمل معنى الشدة "فالعين واللام والجيم أصل صحيح يدلُّ على تمرُّسٍ ومزاوَلة، في جفاء وغِلَظٍ. من ذلك العِلج، وهو حِمار الوَحش، وبه يشبَّه الرجل الأعجميّ"[1] "والعِلاج: المِرَاس والدِّفاع. واعْتَلَج الْقَوْمُ: اتَّخَذُوا صِرَاعًا وَقِتَالًا؛ وَفِي الْحَدِيثِ: (إِنَّ الدُّعاء لَيَلْقى الْبَلَاءَ فيَعْتَلِجان)[2] أَي يتصارعان .. وعالَج المريضَ مُعالجة وعِلاجاً عاناه والمُعالِجُ المُداوي سواء عالَجَ جَرِيحاً أَو عَليلاً أَو دابَّة "[1]

---

[1] مقاييس اللغة (4 / 96)

[2] أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط حديث 2498 (66/3) ، والبيهقي في القضاء والقدر: باب ذكر البيان أن ما كتب

والمراد الاصطلاحي لعلاج القرآن لضيق الصدر هو : منهج القرآن لمدافعة ضيق الصدر ومداواة من يصاب به.

أما ضيق الصدر فهي حالة قد تعتري الإنسان من حين إلى آخر وللتعرف على ماهيتها نتطرق لتعريفها فالضِّيقُ في اللغة: "نقيض السّعة ضاقَ الشيءُ يضيق ضِيقاً وضَيْقاً وتَضَيَّقَ وتَضايَقَ وضَيَّقَه هو .. ويَضِيق عنك وضاقَ الرجلُ أَي بخل وضَيَّقْت عليك الموضع وقولهم ضِقْتُ به ذَرْعاً أَي ضاقَ ذرْعي به وتَضايَقَ القومُ إِذا لم يتوسَّعوا في خُلُق أَو مكان"[2] و"ضاق ضيقا وضيقا انضم بعضه إلى بعض فلم يتسع لما فيه وقصر عنه ويقال ضاقت حيلته وضاق بالأمر وضاق به ذرعا وضاق صدره به تألم أو ضجر منه أو شق عليه وعجز عنه ، وفي التنزيل العزيز ﴿وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا﴾[3] و﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾[4]" [5]

و"الضَيق بالفتح في الصدر والمكان، والضِيق بالكسر في البخل وعسر الخلق ومنه قوله تعالى ﴿وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾[6] وقال غيره: الضيق مصدر والضيق اسم ضاق الشيء ضيقًا وهو الضيق والضيق ما يلزمه الضيق وهذا المثال يكون لما تلزمه الصفة مثل سيد وميت والضائق ما يكون فيه الضيق عارضًا ومنه قوله تعالى ﴿وَضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ﴾[7]"[8]

على ابن آدم وجرى به القلم أدركه لا محالة، حديث 246 (212/246).

[1] لسان العرب بتصرف (2 / 326)

[2] لسان العرب (10 / 208)

[3] سورة هود (77)

[4] سورة الحجر (97)

[5] المعجم الوسيط (1 / 548)

[6] سورة النحل (127)

[7] سورة هود (12)

[8] الفروق اللغوية 1 / 333

أما تعريف الصدر في اللغة فهو : "مقدم كل شيء يقال صدر الكتاب وصدر النهار وصدر الأمر والطائفة من الشيء وصدر القوم رئيسهم وصدر الإنسان الجزء الممتد من أسفل العنق إلى فضاء الجوف وسمي القلب صدرا لحلوله به وفي التتريل العزيز ﴿قُلْ إِن تُخْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يَعْلَمْهُ اللَّهُ﴾[1] وذات الصدر علة تحدث فيه وذات الصدور أسرار النفوس وخباياها وفي التتريل العزيز ﴿وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾[2]"[3]

التعريف الاصطلاحي لضيق الصدر:

هو "ألم نفسي لا بدني، قد يكون سببه دينيًا وقد يكون دنيويًا"[4] وهو "مجاز عن كدر النفس"[5] "ويكون من امتلاء الصدر غيظًا بما يكره الإنسان"[6] فلا يكاد يتسع لشيء.

فيمكننا القول بأن ضيق الصدر حالة شعورية عارضة بأسباب متنوعة تسبب ألمًا نفسيًا عميقًا وضجرًا وسآمة.

المطلب الثاني : مصطلحات ذات صلة.

من المصطلحات ذات الصلة بمصطلح ضيق الصدر: مصطلح الحصر والحرج والوحر و الهم والغم والحزن وهذه المصطلحات وإن تلاقت مع مصطلح ضيق الصدر من ناحية الاشتراك في معنى الكدر و الانزعاج إلا أنها تختلف عن مصطلح ضيق الصدر بمعانٍ دقيقة.

فالحَصَرُ "ضربٌ من العِيِّ حَصِرَ الرجلُ حَصَراً مثل تَعِبَ تَعَباً فهو حَصِرٌ عَيِيَ في منطقه وقيل حَصِرَ لم يقدر على الكلام وحَصِرَ صدرُه ضاق والحَصَرُ ضيق الصدر وإِذا ضاق

[1] سورة آل عمران (29)

[2] سورة التغابن (4)

[3] المعجم الوسيط(1 / 509) ، وانظر القاموس المحيط(1 / 543)

[4] تفسير المنار (11 / 330)

[5] التحرير والتنوير (13 / 72)

[6] المحرر الوجيز بتصرف يسير (4 / 146)

المرء عن أمر قيل حَصِرَ صدر المرء عن أهله يَحْصَرُ حَصَراً قال الله عز وجل ﴿إِلَّا الَّذِينَ يَصِلُونَ إِلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ أَوْ جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَن يُقَاتِلُوكُمْ﴾[1] معناه ضاقت صدورهم عن قتالكم"[2] . "والحَصَر: بفتحتين العي وضيق الصدر يقال حصرت صدورهم أي ضاقت ، قال الله تعالى: ﴿أَوْ جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ﴾ الآية وكل من امتنع من شيء فلم يقدر عليه فقد حصر عنه " فالمعنى الدقيق للحصر هو عدم القدرة إما بسبب معنوي وهو الضيق أو مادي وهو العجز الجسدي بينما ضيق الصدر يتعلق بالأمور المعنوية فقط ولا يتعلق بالعجز.

أما الحرج فأصل مادته "من التشابك وشدة التضايق فإنَّ الحَرَجة غَيْضة من شجر السَّلَم ملتفَّةٌ لا يَقْدِرُ أحدٌ أن يصل إليها"[3] فيقال "رجل حَرَج وحَرِج: ضَيِّقُ الصَّدْر...وقَوْلُ الله: ﴿يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً﴾[4] وَقد حَرِجَ صَدْرُه أَي ضَاقَ فَلم يَنْشَرِح لخِير"[5] "قَالَ الفَرّاء: قَرَأَهَا ابْن عَبَّاس وَعمر ﴿ضَيِّقاً حَرَجاً﴾ وَقرأَهَا النَّاس ﴿حَرِجاً﴾، قَالَ: والحَرَج فِيمَا فَسّر ابنُ عَبَّاس هُوَ المَوْضِع الْكثير الشَّجَر الَّذِي لَا تَصِلُ إِلَيْهِ الرّاعِيَة، قَالَ: وَكَذَلِكَ صَدْرُ الكافِرِ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ الحِكْمَةُ ... "قال الزجاج: الحَرَج أضيق الضيق، فَمَنْ قال: رجل حرَج يعني بالفتح فمعناه ذو حَرَج في صدره ، ومن قال حرِج يعني بالكسر جعله فاعلاً وكذلك دنَف ودنِف...وحَرَجاً وحَرِجاً بفتح الراء وكسرها: هو المتزايد في الضيق فهو أخصُّ من الأول، فكلُّ حَرَج ضيق من غير عكسٍ، وعلى هذا فالمفتوح والمكسور بمعنى واحد"[6] إذن الحرج أخص من الضيق في المعنى.

---

[1] سورة النساء (90)

[2] لسان العرب (4/ 193) وانظر القاموس المحيط (ص: 376)

[3] الدر المصون في علم الكتاب المكنون (1 / 1749)

[4] سورة الأنعام (125)

[5] تهذيب اللغة (4/ 84)

[6] الدر المصون في علم الكتاب المكنون بتصرف (1 / 1749)

أما الوَحَرُ فهو: "وَغْرٌ فِي الصَّدْر من الغيْظ والحقد، يُقَال وَحِرَ صدْرُه على فلَان وَحَراً، وإنّه لوَحِرُ الصَّدْر"[1] و"الوَحَرَة: دُوَيبَّة شبيهة بالوَزَغَة تقع في الطعام فتُفسده، وربّما قيل: طعام وَحِرٌ، إذا وقعت فيه الوَحَرَة. ووَحِر صدر الرجل يَوْحَر وَحَراً، وهو الغِشّ والغِلّ"[2] فالوحر يقتصر على الغل والحقد بينما لا يلزم ذلك في ضيق الصدر.

أما الهم والغم والحزن فهي مرادفات لنتيجة واحدة بينها معنًا دقيق فالهم هو "الْفِكر فِي إِزَالَة الْمَكْرُوه واجتلاب المحبوب وَلَيْسَ هُوَ من الْغم فِي شَيْء أَلا ترى أَنَّك تَقول لصاحبك أهتم بحاجتي وَلَا يَصح أَن تَقول أغتم بهَا وَالْغَم معنى ينقبض الْقلب مَعَه وَيكون لوُقُوع ضَرَر قد كَانَ أَو توقع ضَرَر يكون أَو يتوهمه، وَقد سمي الْحزن الَّذِي تطول مدَّته حَتَّى يذيب البدن همًا واشتقاقه من قَوْلك أهم الشَّحْم إِذا ذاب وهمه أذبه"[3] و"الحزن تكاثف الغم وغلظه مأخوذ من الأرض الحزن وهو الغليظ الصلب"[4] فالغم ابتداءً لتوقع مكروه أو حصوله ،فإذا تكاثف وتعاظم صار حزنًا، فإذا طالت مدته صار همًا، وهذه بمجملها بعضًا من مسببات ضيق الصدر الواسع النطاق.

---

(1) تهذيب اللغة 5 /146

(2) جمهرة اللغة - (1 / 268)

(3) الفروق اللغوية للعسكري (ص 266)

(4) المصدر السابق (ص 185)

المبحث الثاني : أسباب ضيق الصدر

وفيه ستة مطالب :

المطلب الأول : الإعراض عن اللّه تعالى و الغفلة عن ذكره

المطلب الثاني : تسلط الشيطان ووسوسته بفعل المعاصي والإصرار على الذنوب

المطلب الثالث: أمراض القلب من تعلّق بغير الله تعالى ومحبة سواه أو غل وحسد

المطلب الرابع : ضعف اليقين والتشاؤم

المطلب الخامس : ظلم الناس وإيذائهم

المطلب السادس : مواجهة مالا طاقة للإنسان به

المطلب الأول : الإعراض عن اللّه تعالى و الغفلة عن ذكره :

الكفر والشرك من أعظم الظلم ومن أعظم أسباب ضيق الصدر ، فإن من لم يعرف قدر ربه ويوحده بالعبادة صار أمره في شتات وصدره في ضيق وقلق لما يجد فيه من الخواطر المبعدة عن توحيد الله تعالى والمشتتة للفكر ، والمسلم لا يجد ضيق الصدر بهذا السبب لكونه عرف قدر الله تعالى ووحده وأسلم له " فالهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، والشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه، ومنها: النور الذي يقذفه الله في قلب العبد، وهو نور الإيمان، فإنه يشرح الصدر ويوسعه ويفرح القلب. فإذا فقد هذا النور من قلب العبد ضاق وحرج، وصار في أضيق سجن وأصعبه"[1]

يقول الله تعالى : ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ

---

[1] زاد المعاد في هدي خير العباد (2/ 23)

الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾[1] فشرح الصدر مرتبط بقبول الإنسان للهداية والتوحيد فقوله تعالى: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ﴾ أي: "ييسره له وينشطه ويسهله لذلك، فهذه علامة على الخير، كقوله تعالى: ﴿أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾[2]، وقال تعالى: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ﴾[3].

قال ابن عباس: ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ﴾ يقول: يوسع قلبه للتوحيد والإيمان به وكذا قال أبو مالك، وغير واحد وهو ظاهر"[4] "قال أبو جعفر: يقول تعالى ذكره: ومن أراد الله إضلاله عن سبيل الهدى، يَشغله بكفره وصدِّه عن سبيله، ويجعل صدره بخذلانه وغلبة الكفر عليه حرجًا والحرج أشد الضيق، وهو الذي لا ينفذه من شدة ضيقه، وهو ههنا الصدر الذي لا تصل إليه الموعظة، ولا يدخله نور الإيمان، لريْن الشرك عليه"[5] " ولما كان صاحب هذا الصدر لا تكاد الهداية تصل إليه، وإن وصل إليه شيء منها على لسان واعظ ومن طريق مرشد ناصح لم تجد مسلكاً فنكصت، وهكذا لا تزال في اضطراب وتردد أبداً؛ كان.. قوله: ﴿كأنما يصعد﴾ أي يتكلف هذا الشخص في قبول الهداية الصعود ﴿في السماء﴾ في خفاء حياء من مزاولة ما لا يمكن، بما أشار إليه قراءة من أدغم التاء في الصاد، فكلما أصعدته حركته الاختيارية أهبطته حركته الطبيعية القسرية،

---

1 سورة الأنعام (125)

2 سورة الزمر (22)

3 سورة الحجرات (7)

4 تفسير ابن كثير ت سلامة (3/ 334)

5 جامع البيان للطبري 12/ 102

كما نرى بعض الحشرات يحمل شيئاً ثقيلاً ويصعد به في جدار أملس، فيصير يتكلف ذلك فيقع، ثم يتكلف الصعود أيضًا فربما وصل إلى مكانه الأول وسقط، وربما سقط دونه، فهو مما يمتنع عادة، فلا يزال مرتجسًا أي مضطربا ومجامع الاضطراب عقبه بما بعده"[1] فقوله تعالى :" ﴿كأنما يصعد في السماء﴾ قرأ ابن كثير: " يصعد "، بالتخفيف، وقرأ أبو بكر عن عاصم " يصاعد " بالألف، أي يتصاعد، وقرأ الآخرون ﴿يصعد﴾ بتشديد الصاد والعين، أي: يتصعد، يعني: يشق عليه الإيمان كما يشق عليه صعود السماء، وأصل الصعود المشقة، ومنه قوله تعالى ﴿سأرهقه صعودا﴾ أي: عقبة شاقة "[2]

وللمعرض المستكبر عن دين الله معيشة ضنكا يقول تعالى : ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾[3] "﴿ومن أعرض عن ذكري﴾ أي: خالف أمري، وما أنزلته على رسولي، أعرض عنه وتناساه وأخذ من غيره هداه ﴿فإن له معيشة ضنكا﴾ أي: في الدنيا، فلا طمأنينة له، ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره، ولبس ما شاء وأكل ما شاء، وسكن حيث شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى، فهو في قلق وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد. فهذا من ضنك المعيشة " [4] أي :" فإن له معيشة ضيقة، والضنك من المنازل والأماكن والمعايش: الشديد، يقال: هذا منزل ضنك: إذا كان ضيقا"[5]

وإذا ضاقت معيشة العبد ضاق صدره ، وكما ذكرت ابتداءً أن هذه الحالة من شدة الضيق والحرج التي تصيب صدر الكافر والمشرك لعدم قبوله الحق فتضيق عليه ليست

---

[1] نظم الدرر في تناسب الآيات والسور 7/ 262

[2] تفسير البغوي – طيبة (3/ 187)

[3] سورة طه (124)

[4] تفسير ابن كثير ت سلامة 5/ 322

[5] تفسير الطبري ت شاكر 18/ 390 وانظر تفسير القرطبي 11/ 258

من مسببات الضيق عند المؤمن إلا أن عدم حرص المؤمن على ذكر الله تعالى وتقصيره في هذا الجانب مع كونه موحداً قد يستلزم ضيق الصدر فالغفلة عن ذكر الله تعالى لأي أمرٍ كان مسببة لضيق الصدر وانقباضه ، فذكر الله تعالى حياة للقلوب والصدور وقد فرّق النبي صلى الله عليه وسلم بين الذي يذكر الله والذي لا يذكره بقوله : (مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه، مثل الحي والميت)[1]

والصدر الحي لا يصيبه الضيق ، بينما الصدر المعرض عن الذكر يسلط عليه قرين من الشياطين ومن سُلط عليه ضاق صدره يقول تعالى ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾[2] " ومعنى الآية: أن من غفل عن ذكر الله يسّر الله له شيطانا يكون له قرينا، فتلك عقوبة على الغفلة عن الذكر بتسليط الشيطان، كما أن من داوم على الذكر تباعد عنه الشيطان " [3]

المطلب الثاني : تسلط الشيطان ووسوسته بفعل المعاصي والإصرار على الذنوب

الشيطان هو عدو الإنسان الأول ولاشك أن تسلطه على العبد بالوسوسة والإيذاء يسبب ضيقًا في الصدر وهمًا وغمًا ، يقول الله تعالى واصفاً حال الشيطان مع الإنسان ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾[4] ويقول ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾[5] وهذا ديدنه مع الإنسان وسوسة وتكدير وتخويف وتزيين للمعاصي وظلم للنفس

[1] أخرجه البخاري في صحيحه ، كتاب الدعوات باب فضل ذكر الله عزوجل ، 8/ 86 حدبث 6407

[2] سورة الزخرف (36)

[3] التسهيل لعلوم التنزيل 259/2

[4] سورة البقرة (268)

[5] سورة المجادلة (10)

بفعل المعصية والتي هي من أعظم أنواع الظلم للنفس وخاصة في الأزمنة الفاضلة ، وقد" اشترك في العلم أهل الملل وعقلاء كل أمة أن المعاصي والفساد توجب الهم، والغم، والخوف، والحزن، وضيق الصدر، وأمراض القلب، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم، وسئمتها نفوسهم ارتكبوها، دفعا لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم كما قال شيخ الفسوق:

وكأس شربت على لذة ... وأخرى تداويت منها بها "[1] وعن أبي هريرة، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إن العبد إذا أخطأ خطيئة نكتت في قلبه نكتة سوداء، فإذا هو نزع واستغفر وتاب سقل قلبه، وإن عاد زيد فيها حتى تعلو قلبه، وهو الران الذي ذكر الله ﴿كلا بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون﴾[2] "[3].

فالإصرار على المعصية الذي هو " الإقامة على الذنب عامدًا، وترك التوبة منه "[4] هو أعظم أثراً على وحشة القلب وضيق الصدر والله امتدح من يسارع في التوبة والإقلاع عن المعصية يقول الله تعالى : ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾[5].

المطلب الثالث : أمراض القلب من تعلّق بغير الله تعالى ومحبة سواه أو غل وحسد

تعلق القلب بغير الله تعالى ومحبة سواه من أمراض القلوب التي تسبب لها الوحشة والضيق ، فكل من تعلق بشيء أوكل إليه ، ومن تعلق بالله تعالى

---

[1] زاد المعاد في هدي خير العباد (4/ 191)

[2] سورة المطفيين (17)

[3] أخرجه الترمذي في سننه باب ومن سورة ويل للمطففين (5/ 291) حديث 3334 وقال : حديث حسن صحيح

[4] تفسير الطبري = جامع البيان ت شاكر (7/ 225)

[5] سورة آل عمران (135)

وكانت محبة لله ومراضي الله فوق كل محبة رضي عنه الله وأرضاه وشرح صدره وهداه ، ومن غلبت عليه شقوته وآثر غير محاب الله تعالى وأشرك مع الله حبًا و رهبًا ورغبًا نال سخط الله واستوحش قلبه وضاق صدره ن يقول ابن القيم رحمه الله :" ومن أعظم أسباب ضيق الصدر الإعراض عن الله تعالى، وتعلق القلب بغيره، والغفلة عن ذكره، ومحبة سواه، فإن من أحب شيئا غير الله عذب به، وسجن قلبه في محبة ذلك الغير، فما في الأرض أشقى منه، ولا أكسف بالا، ولا أنكد عيشا، ولا أتعب قلبا، فهما محبتان، محبة هي جنة الدنيا، وسرور النفس، ولذة القلب، ونعيم الروح وغذاؤها ودواؤها، بل حياتها وقرة عينها، وهي محبة الله وحده بكل القلب، وانجذاب قوى الميل والإرادة، والمحبة كلها إليه ومحبة هي عذاب الروح، وغم النفس، وسجن القلب، وضيق الصدر، وهي سبب الألم والنكد والعناء، وهي محبة ما سواه سبحانه " [1]

ومن أمراض القلب المسببة لضيق الصدر الغل والحسد وتمني زوال النعمة عن الغير فلايزال الحاسد الحاقد يمتلئ قلبه بمشاعر الكره "فالحسد: كراهية نعمة على مستحق لها، وعدت من عظائم الذنوب، إذ هو معاندة الله في إرادته، وهو شر من البخل، فإن الحسد بخل على الغير بنعمة من لا تنفد العطايا نعمه"[2] "قال الأصمعي: سمعت أعرابياً يقول: ما رأيت ظالماً أشبه بمظلوم من الحاسد، حزن لازم، ونفس دائم، وعقل هائم، وحسرة لا تنقضي " [3]

---

[1] زاد المعاد في هدي خير العباد 2/ 24

[2] تفسير الراغب الأصفهاني 1/ 291

[3] زاد المسير في علم التفسير 1/ 101

المطلب الرابع : ضعف اليقين والتشاؤم

ضعف اليقين وسوء الظن بالله تعالى وعدم الرضى بقضاءه وسننه الإلهية يورث ضيق الصدر وشتات الأمر ، يقول الله تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾[1]

"فالآية نزلت في قوم من الأعراب كانوا يقدمون المدينة مهاجرين من باديتهم فكان أحدهم إذا قدم المدينة فصح بها جسمه ونتجت فرسه مهرا حسنا وولدت امرأته غلاما ، وكثر ماله قال هذا دين حسن وقد أصبت فيه خيرا واطمأن إليه، وإن أصابه مرض وولدت امرأته جارية وأجهضت فرسه وقل ماله قال: ما أصبت منذ دخلت في هذا الدين إلا شرا فينقلب عن دينه، وذلك الفتنة، فأنزل الله عز وجل: (ومن الناس من يعبد الله على حرف) أكثر المفسرين قالوا على شك وأصله من حرف الشيء وهو طرفه نحو حرف الجبل والحائط الذي [القائم] عليه غير مستقر، فقيل للشاك في الدين: إنه يعبد الله على حرف لأنه على طرف وجانب من الدين لم يدخل فيه على الثبات والتمكن كالقائم على حرف الجبل مضطرب غير مستقر يعرض أن يقع في أحد جانبي الطرف لضعف قيامه، ولو عبدوا الله في الشكر على السراء والصبر على الضراء لم يكونوا على حرف، قال الحسن: هو المنافق يعبده بلسانه دون قلبه فإن أصابه خير، صحة في جسمه وسعة في معيشته اطمأن به، أي: رضي وسكن إليه، وإن أصابته فتنة، بلاء في جسده وضيق في معيشته، انقلب على وجهه، ارتد ورجع على عقبه إلى الوجه الذي كان عليه من الكفر" [2]والعبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب فالمراد كل من يضعف يقينه بالله ويسئ الظن به تعالى ومثله " التشاؤم من الشَّيْء

---

[1] سورة الحج (11)

[2] تفسير البغوي – إحياء التراث 326/3

المرئي أَو المسموع فَإِذا استعملها الْإِنْسَان فَرجع بهَا من سَفَره وَامْتنع بهَا مِمَّا عزم عَلَيْهِ فقد قرع بَاب الشّرك بل ولجه وبرىء من التَّوَكُّل على الله وَفتح على نَفسه بَاب الْخَوْف والتعلق بِغَيْر الله والتطير مِمَّا يرَاهُ أَو يسمعهُ وَذَلِكَ قَاطع لَهُ عَن مقَام ﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [1] و﴿ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ﴾ [2] وَ﴿عَلَيهِ توكلت وَإِلَيْهِ أنيب﴾[3] فَيصير قلبه مُتَعَلقا بِغَيْر الله عبَادَة وتوكلا فَيفْسد عَلَيْهِ قلبه وإيمانه "[4] ولايزال المتشائم ضعيف اليقين بالله في كدرٍ من العيش وضيق في الصدر بسبب نظرته تلك ، فاليقين بما عند الله وحسن الظن به من أعظم أسباب انشراح الصدر وطمأنينة القلب .

المطلب الخامس : ظلم الناس وإيذائهم

شدد الله تعالى على حقوق الخلق وأمرهم بالتقوى والعدل ونهاهم عن البغي والظلم فيما بينهم يقول تعالى : ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَاناً وَإِثْماً مُبِينًا﴾ (الأحزاب:58) و "عَنْ أَبِي ذَرٍّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فِيمَا رَوَى عَنِ اللهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنَّهُ قَالَ: «يَا عِبَادِي إِنِّي حَرَّمْتُ الظُّلْمَ عَلَى نَفْسِي، وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا، فَلَا تَظَالَمُوا ..) الحديث" [5]

وظلم الناس ببخسهم حقوقهم أو التعدي عليهم وإيذائهم قولاً كغيبة وبهتان ونحوه أو عملاً كضرب ونهبٍ وغيره كل ذلك مما يورث ظلمة في الصدر في الدنيا وفي الآخرة "فعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «اتَّقُوا الظُّلْمَ، فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ..) " [6]

---

[1] سورة الفاتحة (5)

[2] سورة هود (123)

[3] سورة هود (88)

[4] مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة 2/ 246

[5] أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب ، باب تحريم الظلم (4/ 1994) حديث 2577

[6] أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب ، باب تحريم الظلم4/1996 حديث 2578.

فلما كان الظالم لغيره غير مستنير قلبه بنور الذكر الحكيم فهو مظلم القلب ومن كان قلبه مظلماً كان صدره ضيقاً لا يقبل الحق وكان جزاءه من جنس عمله ظلمة يوم القيامة .

المطلب السادس : مواجهة مالا طاقة للإنسان به

ومن أسباب ضيق الصدر مواجهة الإنسان لما لا طاقة له به ولا حيلة ومن ذلك المرض الجسدي

بأسباب عضوية متعددة كأمراض الهرمونات وغيرها والتي قد تسبب له حزناً وهماً وهذا من ناحية الشرع أجر يساق له فإما كفارة لذنب أو رفعة لدرجة لم يكن ليبلغها بعمله "فعن أبي هريرة: عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما يصيب المسلم، من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياه»[1]

كذلك من الأمور التي لا طاقة للإنسان بها وتسبب له ضيق الصدر الدين وقهر العدو "فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّهُ كَانَ يَدْعُو: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَظُلْمَنَا، وَهَزْلَنَا وَجِدَّنَا وَعَمْدَنَا، وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدَنَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الْعِبَادِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ»[2]

المبحث الثالث : علاج ضيق الصدر كما جاء في القرآن

نهج القرآن الكريم منهجاً فريداً في علاج ومواجهة الصعاب ، ولعل ضيق الصدر من أشد الصعاب التي قد يواجهها الإنسان ، ونجد في آيات القرآن الحكيم طرقاً ووسائل عدة للتخلص من تلك المعضلة والتخفيف من وطأتها وآثارها ، ومن خلال استقراء الآيات نجمل أهم وسائل علاج ضيق الصدر فيما يلي من مطالب :

---

[1] أخرجه البخاري في صحيحه كتاب المرضى ، باب ما جاء في كفارة المرض 7/ 114 حديث 5640

[2] أخرجه صحيح ابن حبان في صحيحه – محققا (3/ 303)

المطلب الأول : التسلح بالتوحيد والعلم وحسن الظن بالله وقوة التوكل عليه والتفاؤل

المطلب الثاني : مدافعة وساوس الشيطان والهموم بالتسبيح والصلاة والمداومة على العبادة

المطلب الثالث: الصبر على المكاره والتوازن في الانفعال .

المطلب الرابع : الإحسان إلى الخلق والانشغال بالآخرة

المطلب الخامس : التداوي من الأمراض العضوية المسببة للضيق

المطلب الأول : التسلح بالتوحيد والعلم وحسن الظن بالله وقوة التوكل عليه والتفاؤل

فتوحيد الله أعظم سبب لطمأنية النفس وانشراح الصدر ، وفي محكم التتريل يقول ربنا سبحانه : ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾[1]

"عن ابن عباس، في قوله: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ﴾ يقول: يوسع قلبه للتوحيد والإيمان به" [2]

فالتوحيد سبب لاتساع الصدر فعلى من ألم به ضيق صدر أن يفزع للتوحيد بتحقيقه قولاً وفعلاً ، فالنطق بلا إله إلا الله وحده لا شريك له تزكية للنفس وتطهير من الشرك ، "عن عكرمة، في قوله: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ من قال: لا إله إلا الله" [3]

وكلمة التوحيد هي حرز من الشيطان "فعن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال:"من قال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على

---

[1] سورة الأنعام (125)

[2] تفسير ابن أبي حاتم محققا ، 4/ 1384

[3] تفسير الطبري = جامع البيان ت شاكر 24/ 373

كل شيء قدير، في يوم مائة مرة، كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة ومحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزا من الشيطان، يومه ذلك، حتى يمسي ولم يأت أحد أفضل مما جاء به إلا أحد عمل أكثر من ذلك .. "[1]

ومن كان في حرز من الشيطان وتحزينه ووسوسته كان منشرح الصدر غير ضائق ، فتجديد التوحيد أمر مهم لصحة القلب وسلامة الصدر من الضيق ، وكذا التسلح بالعلم وأعلاه وأزكاه العلم بأسماء الله تعالى وصفاته الحسنى فمن عرف أن ربه تعالى هو الرزاق الحكيم ، العليم القدير ، الغفور الرحيم اطمأن قلبه لكل ما يصيبه وأحسن التوكل على ربه وأحسن الظن به ، وتفائل بالخير .

ومن تمام التوكل على الله الأخذ بالأسباب ومن أهمها الدعاء وفي ذلك علاج لضيق الصدر وقد فعلها الأنبياء عليهم الصلاة والسلام فهذا موسى عليه الصلاة والسلام يخاطب الله تعالى في قوله عز وجل ﴿قالَ رَبِّ إِنِّي أَخافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ*وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلا يَنْطَلِقُ لِسانِي فَأَرْسِلْ إِلى هارُونَ*وَلَهُمْ عَلَيَّ ذَنْبٌ فَأَخافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾[2] فعالج ضيق صدره خشية تكذيب قومه للرسالة بالتوكل على الله والأخذ بالأسباب فسأل الله أن يبعث معه أخاه هارون تعضيداً لأمره و"لم يكن هذا الالتماس من موسى عليه السلام توقفاً في الامتثال بل التماس عون في تبليغ الرسالة ، وتمهيد العذر في التماس المعين على تنفيذ الأمر ليس بتوقف في امتثال الأمر"[3] وقوله ﴿ويضيق صدري﴾ "قرأه الجمهور بالرفع فهو عطف على أخاف أو تكون الواو للحال فتكون حالا مقدرة، أي والحال يضيق ساعتئذ صدري من عدم اهتدائهم ، والضيق: ضد السعة، وهو هنا مستعار للغضب والكمد لأن من يعتريه ذلك يحصل له انفعال وينشأ عنه انضغاط

[1] أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الذكر والتوبة والدعاء والاستغفار باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء 2071/4 حديث2691

[2] سورة الشعراء (12، 13، 14)

[3] تفسير النسفي = مدارك التتريل وحقائق التأويل (2/ 556)

الأعصاب في الصدر والقلب من تأثير الإدراك الخاص على جمع الأعصاب الكائن بالدماغ الذي هو المدرك فيحس بشبه امتلاء في الصدر ،.. والمعنى: أنه يأسف ويكمد لتكذيبهم إياه ويجيش في نفسه روم إقناعهم بصدقه، وتلك الخواطر إذا خطرت في العقل نشأ منها إعداد البراهين، وفي ذلك الإعداد تكلف وتعب للفكر فإذا أبانها أحس بارتياح وبشبه السعة في الصدر فسمى ذلك شرحا للصدر، ولذلك سأله موسى في الآية الأخرى قال: ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾[1]"[2]

المطلب الثاني : مدافعة وساوس الشيطان والهموم بالتسبيح والصلاة والمداومة على العبادة

ولما كانت مدافعة الشيطان والقضاء على وساوسه من أهم سبل علاج ضيق الصدر ، كان ذكر الله هو الوسيلة النافعة لذلك ، وأعظم الذكر التسبيح لما فيه من تنزيه الله تعالى من كل نقص ، وكذا الاستغفار لما فيه من الاعتراف بعظمة الرب تعالى وتقصير العبد وهو مجلبة للرزق يقول الله تعالى ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا*يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا*وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾[3] ولاريب أن الذكر بأنواعه دواء للنفس ، فالله تعالى يقول : ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[4] وقد ذكر الله تعالى في سورة الحجر أسس مجملة لعلاج ضيق الصدر تتمثل في الذكر وخص منه التسبيح والعبادة وخص منها السجود والصلاة و المداومة على العبادة وعدم الانقطاع وذكّر بالموت

---

[1] سورة طه (25)
[2] التحرير والتنوير 106/19
[3] سورة نوح (10، 11، 12)
[4] سورة الرعد (28)

يقول الله تعالى : ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ*فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ*وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾[1]

فالأمر على الدوام في (سبح) و (كن من الساجدين) و (اعبد ربك) وبه يكون انفتاح مغاليق الفرج " والباء في بحمد ربك للمصاحبة والتقدير: فسبح ربك بحمده فحذف من الأول لدلالة الثاني ،وتسبيح الله تنزيهه بقول: سبحان الله والأمر في و(كن من الساجدين) (واعبد ربك) مستعملان في طلب الدوام(ومن الساجدين) أبلغ في الاتصاف بالسجود من (ساجدا) ..، والساجدون: هم المصلون ، فالمعنى: ودم على الصلاة أنت ومن معك "[2]

ففي هذه الآية الكريمة يسلي الله تعالى نبيه محمد صلى الله عليه وسلم بقوله تعالى ذكره: "ولقد نعلم يا محمد أنك يضيق صدرك بما يقول هؤلاء المشركون من قومك من تكذيبهم إياك واستهزائهم بك وبما جئتهم به، وأن ذلك يُحْرِجك ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ﴾ يقول: فافزع فيما نابك من أمر تكرهه منهم إلى الشكر لله والثناء عليه والصلاة، يكفك الله من ذلك ما أهمّك، وهذا نحو الخبر الذي رُوي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنه كان إذا حَزَبَه أمر فَزِع إلى الصلاة"[3] و"قوله تعالى: حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ فيه قولان: أحدهما: أنه الموت، قاله ابن عباس، ومجاهد، والجمهور. وسمي يقيناً، لأنه موقَن به. وقال الزجاج: معنى الآية: اعبد ربك أبداً، ولو قيل: اعبد ربك، بغير توقيت، لجاز إذا عبد الإنسان مرة أن يكون مطيعاً، فلما قال: حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ أُمر بالإقامة على العبادة ما دام حيًّا ،والثاني: أنه الحق الذي لا ريب فيه مِنْ نصرك على أعدائك، حكاه الماوردي "[4]

---

[1] سورة الحجر (97، 98، 99)

[2] التحرير والتنوير 91/14

[3] تفسير الطبري = جامع البيان ت شاكر 17/ 159

[4] زاد المسير في علم التفسير 2/ 547

ومن أنواع العبادة الدافعة لضيق الصدر الصدقة ، وفيها بركة عظيمة للمتصدق في دنياه وأخراه ، "عن أبي هريرة، قال: ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل البخيل والمتصدق، كمثل رجلين عليهما جنتان من حديد، قد اضطرت أيديهما إلى ثديهما وتراقيهما، فجعل المتصدق كلما تصدق بصدقة انبسطت عنه، حتى تغشي أنامله وتعفو أثره، وجعل البخيل كلما هم بصدقة قلصت، وأخذت كل حلقة مكانها " قال: فأنا رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: بإصبعه في جيبه «فلو رأيته يوسعها ولا توسع"[1]

" قال الشارح محمد فؤاد عبدالباقي : (قد اضطرت أيديهما إلى ثديهما وتراقيهما) أي ألجئت إليها ولصقت بها كأنها مغلولة إلى أعناقهما (حتى تغشي أنامله) أي تغطيها أو تسترها من غشيت الشيء إذا غطيته (وتعفو أثره) أي تمحو أثر مشيته وتطمسه لفضلها عن قامته يعني أن الصدقة تستر خطايا المتصدق كما يستر الثوب الذي يجر على الأرض أثر مشى لابسه بمرور الذيل عليه (يقول بأصبعه في جيبه) أي يدخلها فيه مشيرا إلى إرادة التوسيع بالاجتهاد فالقول فيه ليس على حقيقته بل هو مجاز عن الفعل"[2]

فإذن الصدقة ساترة للعيوب ، جالبة لرضى الرب تعالى ، مدخلة الفرح على قلب صاحبها ، و مفرجة له الكروب وهي من أنفع ما يدفع ضيق الصدر.

---

[1] أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الزكاة ، باب مثل المنفق والبخيل ، 2/ 708 ، حديث 1021

[2] صحيح مسلم ، ت : محمد فؤاد عبدالباقي 2/ 708

المطلب الثالث : الصبر على المكاره والتوازن في الانفعال .

الصبر على ما يكرهه الإنسان وينغص عليه عيشه ويضيق صدره من أحداثٍ أو أسقامٍ أو مصائب ومحن وانتظار الفرج مطلب غاية في الأهمية لعلاج ضيق الصدر فالصابر مطمئن راضٍ محسن الظن بربه والله عند ظن عبده به ، وقد أمر الله نبينا محمد صلى الله عليه وسلم بالصبر في أصعب المحن ، وأمته مأمورة بالاقتداء به في ذلك ، يقول تعالى : ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾[1] "

أخرج الطبري "عن عطاء بن يسار، قال: نزلت سورة النحل كلها بمكة، وهي مكية، إلا ثلاث آيات في آخرها نزلت في المدينة بعد أُحد، حيث قُتِل حمزة ومُثِّل به، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لَئِنْ ظَهَرْنا عَلَيْهِمْ لَنُمَثِّلَنَّ بِثَلاثِينَ رَجُلا مِنْهُمْ " فلما سمع المسلمون بذلك، قالوا: والله لئن ظهرنا عليهم لنمثلنّ بهم مُثْلة لم يمثِّلْها أحد من العرب بأحد قطُّ فأنزل الله ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ ... إلى آخر السورة"[2]

وقد "خص النبيء صلى الله عليه وسلم بالأمر بالصبر للإشارة إلى أن مقامه أعلى، فهو بالتزام الصبر أولى، أخذا بالعزيمة بعد أن رخص لهم في المعاقبة "[3]

وحذره من الحزن عليهم إن لم يؤمنوا كقوله: ﴿لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾[4].

ثم أعقبه بأن لا يضيق صدره من مكرهم، وهذه أحوال مختلفة تحصل في النفس باختلاف الحوادث المسببة لها، فإنهم كانوا يعاملون النبيء مرة بالأذى علنا، ومرة بالإعراض عن الاستماع إليه وإظهار أنهم يغيظونه بعدم متابعته، وآونة بالكيد والمكر له

---

[1] سورة النحل (127)

[2] تفسير الطبري = جامع البيان ت شاكر (17/ 323)

[3] التحرير والتنوير14/ 336

[4] سورة الشعراء (3)

وهو تدبير الأذى في خفاء"[1] وهذه الحادثة تنبهنا لأمرين مهمين في علاج ضيق الصدر هما: الصبر وضبط الانفعال ، مع استحضار الأجر العظيم على ذلك .

المطلب الرابع : الإحسان إلى الخلق والانشغال بالآخرة

حث الله تعالى عباده المؤمنين على الإحسان وأخبر في أكثر من موضع أنه يحب المحسنين يقول تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾[2]، وأول من ينتفع من الإحسان للغير هو فاعله بما يرجع عليه من أثرٍ إيجابي وشعور بالهناءة والانشراح ، إضافة لما ينتظره من أجر عظيم في الآخرة فقد "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلما، ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه،»[3] وهذه نماذج لأعمال من الإحسان للخلق وُعِد صاحبها بمثل عمله ولكن في الآخرة ، وهذا العمل الجليل علاج نافع لمن يعاني من ضيق الصدر ، فلعله يفرج عن مسلم فيفرج الله عليه ،

ومثله الاشتغال بأعمال الآخرة فإنه علاج نافع لضيق الصدر يقول الله تعالى : ﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾[4]

المطلب الخامس : التداوي من الأمراض العضوية المسببة للضيق

ذكرت سابقا في أسباب ضيق الصدر أسباب عضوية وليست معنوية كأمراض تصيب الجهاز العصبي أو تتعلق بالهرمونات وغيرها ، وهذه علاجها مع الصبر واحتساب

---

[1] المصدر السابق 14/ 337

[2] سورة البقرة (195)

[3] أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الذكر والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، (4/ 2074) حديث2699

[4] سورة الإسراء (19)

الأجر العظيم وانتظار الفرج بالشفاء ، أيضاً التداوي بالأدوية الطبية المناسبة للحالة والاستشفاء بالقرآن الكريم .

الخاتمة

وفي نهاية هذا البحث المبارك أذكر أهم النتائج ، وهي :

1ـــ شمول عناية القرآن الكريم بكل ما يصلح حياة الإنسان سواء النفسية أو الجسدية .

2ـــ التوجيه الرباني الحكيم للأنبياء عليهم الصلاة والسلام بما يكفل خروجهم من ضيق الصدر.

3ـــ تعدد أسباب ضيق الصدرإلى معنوية وعضوية لاينبغي إهمال أي منها .

4ـــ للقرآن الكريم منهج دقيق لعلاج ضيق الصدر بوسائل ثبت نجاحها عبر العصور .

5ـــ يقل الانتحار بسبب ضيق الصدر في صفوف المسلمين مقارنة بغيرهم ، لما يعمله الإيمان من تحصين لصاحبه .

6ـــ الكفر من أهم أسباب ضيق الصدر لدى غير المسلم ، وتجديد التوحيد من أهم أسباب علاج الموحد لضيق صدره

7ـــ المداومة على ذكر الله وخاصة تسبيحه والسجود بالصلاة وعلى عبادة الله والصدقة والاستغفار من أهم وسائل العلاج القرآني لضيق الصدر ، والذي أثبت فاعليته في كثير من الحالات التي عجز عنها الأطباء في الوقت الحاضر .

هذا واسأل الله تعالى أن ينفع بهذا البحث كاتبه وقارئه وأن ينفعنا بالقرآن العظيم .

ثبت المصادر والمراجع

- التحرير والتنوير، "تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد" ، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي، الدار التونسية للنشر – تونس، 1984م.
- التسهيل لعلوم التنزيل، أبو القاسم، محمد بن أحمد بن محمد بن عبد الله، ابن جزي الكلبي الغرناطي، ت: الدكتور عبد الله الخالدي، شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم – بيروت، ط: الأولى – 1416هـ.
- تفسير الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهانى ت: د. محمد عبد العزيز بسيوني، كلية الآداب – جامعة طنطا، ط: الأولى1420ه – 1999م.
- تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي، ت: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط: الثانية – 1420هـ.
- تفسير القرآن العظيم لابن أبي حاتم، أبو محمد عبد الرحمن بن محمد بن إدريس بن المنذر التميمي، الحنظلي، الرازي ابن أبي حاتم، ت: أسعد محمد الطيب، مكتبة نزار مصطفى الباز – المملكة العربية السعودية، ط: الثالثة – 1419هـ.
- تفسير المنار، محمد رشيد بن علي رضا بن محمد شمس الدين بن محمد بهاء الدين بن منلا علي خليفة القلموني الحسيني، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م.
- تفسير النسفي = مدارك التنزيل وحقائق التأويل، أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين النسفي، حققه وخرج أحاديثه :يوسف علي بديوي، راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو، دار الكلم الطيب–بيروت، ط: الأولى، 1419 هـ – 1998 م

- تهذيب اللغة، محمد بن أحمد بن الأزهري الهروي، أبو منصور، ت: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي – بيروت، ط: الأولى، 2001م.
- جامع البيان في تأويل القرآن، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي، أبو جعفر الطبري، ت: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط: الأولى، 1420هـ – 2000م.
- الجامع الكبير = سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى، ت: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي – بيروت، 1998م.
- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، ت: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي، ط: الأولى، 1422هـ.
- الجامع لأحكام القرآن = تفسير القرطبي، أبو عبد اللَّه محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي، أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية – القاهرة، ط: الثانية، 1384هـ – 1964م.
- جمهرة اللغة، أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي، ت: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين – بيروت، ط: الأولى، 1987م.لسان العرب، محمد بن مكرم بن على، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفعى الإفريقى، دار صادر – بيروت ، ط: الثالثة – 1414 هـ.
- الدر المصون في علم الكتاب المكنون، أبو العباس، شهاب الدين، أحمد بن يوسف بن عبد الدائم المعروف بالسمين الحلبي، ت: الدكتور أحمد محمد الخراط، دار القلم – دمشق.

- زاد المسير في علم التفسير، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، ت: الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي – بيروت، ط: الأولى – 1422هـ.
- زاد المعاد في هدي خير العباد، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، مؤسسة الرسالة، بيروت – مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ط :السابعة والعشرون، 1415هـ – 1994ه.
- صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبدَ، التميمي، أبو حاتم، الدارمي، البُستي، ت: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة – بيروت، ط: الثانية، 1414ه – 1993م.
- الفروق اللغوية، أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران العسكري،
ت: إبراهيم سليم، دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة – مصر.
- القاموس المحيط، مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادى، ت: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة، بإشراف: محمد نعيم العرقسُوسي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت – لبنان، ط: الثامنة، 1426 هـ – 2005 م.
- القضاء والقدر، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرَوْجِردي الخراساني، أبو بكر البيهقي، ت: محمد بن عبد الله آل عامر، مكتبة العبيكان – الرياض، ط: الأولى، 1421هـ – 2000م.
- المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي المحاربي، ت: عبد السلام عبد الشافي محمد، دار الكتب العلمية – بيروت، ط: الأولى – 1422 هـ.
- نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، إبراهيم بن عمر بن حسن الرباط بن علي بن أبي بكر البقاعي، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة.

- المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي – بيروت.
- معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، المؤلف :محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي، حققه وخرج أحاديثه محمد عبد الله النمر – عثمان جمعة ضميرية – سليمان مسلم الحرش، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط: الرابعة، 1417هـ – 1997م.
- معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء البغوي الشافعي، ت: عبد الرزاق المهدي، دار إحياء التراث العربي –بيروت، ط: الأولى، 1420هـ.
- المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني، ت: طارق بن عوض الله بن محمد، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، دار الحرمين – القاهرة.
- معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين، ت: عبد السلام محمد هارون الناشر، دار الفكر، 1399هـ – 1979م.
- المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار) ، دار الدعوة.
- مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية – بيروت.